

高野豆腐の卵とじ

●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	190 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	7.9 g
塩分	1.7 g

<作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻してサイコロに切る。
- ② ジャがいもはサイコロ、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライスする。
- ③ 鍋を熱して油をひき、鶏ミンチを炒めてほぐす。ほぼ火が通ったらだし汁、②を加えて煮る。
- ④ ③の野菜がやわらかくなったら①、冷凍グリーンピース、調味料を加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 底から大きくかき混ぜてから、溶き卵でとじる。

材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
高野豆腐 (乾)	12 g	1.5 cmサイコロ	1 cmサイコロ	ソフト豆腐に変えて1 cmサイコロ		もぐもぐを なめらかな ペースト にする
じゃがいも	120 g	1.5 cmサイコロ	1 cmサイコロ	ゆでてつぶす	水を加えてなめらかにつぶす	
にんじん	40 g	いちょう	小さいいちょう	圧力鍋で20分加圧した後		
たまねぎ	60 g	3 mm幅スライス	1 cm長さスライス	1 cm正方5 mm幅	5 mm正方3 mm幅	
鶏ミンチ	80 g			圧力鍋で8分加圧した後、1 cm×5 mm		
卵	2個			よくほぐしてゆでる	ゆでた後ミルサーで ざらつきのあるペースト	
冷凍グリーンピース	12 g	そのまま		細かくとじる		
油	適量			水を加えてミルサーにかけ、こす		
だし汁	320 cc			抜く		
調 味 料	砂糖 小さじ4 みりん 小さじ1弱 しょうゆ 大さじ2弱 片栗粉 小さじ1強 水 小さじ1強	じゃがいもとにんじんは、電子レンジで加熱して やわらかくしておく、煮る時間を短くすることができます。				



※こどもは大人の2/3量が目安です。※都合により、給食の食材を変更する場合があります。